

# Positieve psychologie

---

Vaak letten mensen op wat niet goed gaat in hun leven. En letten ze daardoor meer op kritiek van anderen dan op complimenten. Uit onderzoek blijkt dat kritiek drie keer zo zwaar weegt voor iemand om te onthouden als een compliment krijgen.

Dus 1 keer kritiek weegt “even zwaar” als 3 complimenten!

Positieve psychologie probeert de balans meer naar het positieve te krijgen voor jezelf (en anderen) Daarom leer je bij de positieve psychologie werken en aandacht geven aan o.a.:

- \* Doelgerichtheid, een gevoel van richting in het leven en de ervaring van zin in heden en verleden.
- \* Persoonlijke groei, een gevoel van voortgaande ontwikkeling, een perceptie van de eigen persoon als groeiend en ontwikkelend.
- \* Autonomie, zelfbepaling, weerstand tegen de sociale druk om op een bepaalde manier te denken.
- \* Omgevingsbeheersing, effectief gebruik van je mogelijkheden.
- \* Zelfacceptatie, herkenning en acceptatie van de eigen persoon, inclusief positieve en negatieve eigenschappen.
- \* Positieve relaties, vertrouwensvolle relaties met anderen, bezig met het welzijn van anderen.
- \* Naast het psychisch welbevinden wordt tegenwoordig ook *sociaal* welbevinden onderscheiden. Waar psychisch welbevinden verwijst naar het optimaal functioneren van het individu, verwijst sociaal welbevinden naar zelfontplooiing in de maatschappij.

Wat kan je zelf doen om positiever naar je leven te kijken

Je kunt bijvoorbeeld:

- Na denken: Een **dankbaarheidsdagboek** bijhouden waarin je dagelijks 3 dingen schrijft waarvoor je dankbaar bent die dag
- Doen voor jezelf: door op te **onderzoeken** wat maakt jouw leven zinvol(ler) en wat heb je daarvoor (nog) nodig?
- Doen voor een **ander**: onderzoek wat je voor een ander kan doen. Begin simpel zoals samen koken, een spelletje spelen, wandelen, taalmaatje voor een buitenlander, een jongere helpen met huiswerk of andere

vrijwilligers werk. Een buddy project kan je leven zoveel zinvoller (en daardoor gelukkiger) maken.

Ik gebruik dagelijks de **positieve scheurkalender** als “meditatie moment” van de dag. Kijk eens op: <https://www.voorpositiviteit.nl/> ik putte daar veel uit: als positieve start van de dag (lag op de ontbijttafel)

## Gedachten over je leven

Hoe je over **jezelf denkt** doet veel voor je keuzes in de toekomst en je kijk op je leven. Dit geldt ook voor geld beslissingen. Veel beslissingen maken mensen vaak onbewust, maar zijn ze niet tevreden over de gevolgen: bijvoorbeeld geld uitgeven om te kunnen roken wat slecht is voor je gezondheid en omgeving.

Kortom: hoe denk jij over geld en de invloed die dit heeft op je leven. Dit kan positief maar ook een negatieve invloed op je leven hebben. Bedenk: de **situatie kan je (vaak) niet veranderen**; maar wel je **kijk erop!** In het kort is het verschil tussen een optimistische kijk en een pessimistische kijk als volgt:

### Pessimist:

- betreft alles op de **persoon** (zie je wel, ik kan niets)
- ziet iets als **blijvend** / permanent (niemand vind mij aardig, ik doe nooit wat goed)
- en **allesomvattend** (ik heb een slechte maaltijd gekookt. Zie je wel: ik ben een slechte moeder/vader)
- 

### Een optimist kijkt anders naar de situatie:

- niet persoonlijk ( je hebt gelijk; ik kan gewoon niet goed klussen)
- tijdelijk (dit gaat over als ik maar mijn best doe tijd/kennis erin stop)
- specifiek (ik kan inderdaad niet boren doordat mijn spieren niet krachtig genoeg zijn)

## Seligman is de grondlegger van de positieve psychologie:

- "We maken van mensen met psychische problemen een slachtoffer. Alsof er een ton bakstenen op hen gevallen was, maar vergaten dat mensen ook **eigen keuzes** kunnen maken, hun wilskracht, hun karakter

etc. Bovendien waren we alleen maar bezig om mensen minder ongelukkig te maken en we ontwikkelden geen methodes om hen echt gelukkig te maken."

- Als tegenhanger van de DSM, waarin alle psychische problemen vermeld staan, heeft hij de *Classification of Strengths and Virtues* (Handboek van innerlijke kracht en goede eigenschappen) bedacht.
- Seligman onderscheidt twee soorten medicatie die gebruikt worden in de psychotherapie: **palliatieve** medicijnen die gericht zijn op het verlichten van de lijdensdruk, maar waarmee je niet kunt stoppen, omdat anders de symptomen terugkeren. Daarnaast zijn er medicijnen die de ziekte moeten genezen, zoals een **antibioticum** bij een infectie. Maar volgens hem is er geen enkel **psychofarmacon** dat blijvend geneest. Als men het gebruik staakt, komen de symptomen weer terug. Positieve psychologie is, volgens hem, beter dan medicijnen.

Bron: wikipedia: [https://nl.wikipedia.org/wiki/Martin\\_Seligman](https://nl.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman)

### Meer weten over positieve psychologie

- \* Meer op internet: <https://www.bewezeneffect.nl/10-mooie-oefeningen-van-het-popsy-congres>
- \* <https://www.hetkanwel.nl/22-positieve-gewoontes-van-gelukkige-mensen>
- \* Boek met oefeningen: **Positieve psychologie** van Frederique Bannink

In dit boek versterk je je mogelijkheden om een plezierig, goed en zinvol leven te leiden met 200 toepassingen. Deze toepassingen zijn ondergebracht in vijf hoofdstukken, die gebaseerd zijn op de pijlers van de well-being theory van Seligman, een van de grondleggers van de positieve psychologie. Het boek is zowel geschikt voor professionals als individuen. <https://www.bol.com/nl/nl/p/positieve-psychologie>